

OBSAH

Teoretické základy tělovýchovných chvil pro žactvo	5
Význam aktivního odpočinku pro duševní práci	7
Tělovýchovné chvíle nejúčinnějším pod- nětem pro správné držení těla	9
Metodika tělovýchovných chvil	12
K obsahu tělovýchovných chvil	12
K metodám a organizaci tělovýchov- ných chvil	15
K hygieně prostředí a k podmínkám pro tělovýchovné chvíle	18
Praktické příklady tělovýchovných chvil organizovaných v lavicích	20
Praktické příklady tělovýchovných chvil organizovaných mimo lavice	72